Wolfsbarsch Loup de mer ganz fangfrisch

Der Wolfsbarsch, auch bekannt als Seebarsch oder Branzino, ist ein beliebter Speisefisch, der für sein zartes Fleisch und seinen köstlichen Geschmack geschätzt wird.

Der Wolfsbarsch ist eine Fischart, die in den Küstengewässern des Mittelmeers und des Atlantiks beheimatet ist. Er zeichnet sich durch seinen schlanken Körper, seine silbrige Haut und seine markanten Streifen aus. Der Wolfsbarsch hat ein festes, weißes Fleisch und einen milden Geschmack, der sich gut mit verschiedenen Gewürzen und Aromen kombinieren lässt.

Aufgrund seines zarten Fleisches eignet sich der Wolfsbarsch für verschiedene Zubereitungsmethoden. Eine beliebte Möglichkeit ist das Grillen. Dabei wird der Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt und auf dem Grill gegart, bis er eine knusprige Haut und ein saftiges Inneres hat. Das Grillen verleiht dem Wolfsbarsch ein angenehmes Raucharoma und sorgt für eine köstliche Textur.

Eine weitere Zubereitungsmethode ist das Braten des Wolfsbarschs in der Pfanne. Dazu wird der Fisch mit Mehl bestäubt und in heißem Öl goldbraun gebraten. Dies verleiht dem Fisch eine knusprige Kruste und ein zartes Inneres. Servieren Sie den gebratenen Wolfsbarsch mit frischen Kräutern und einer Beilage Ihrer Wahl für ein köstliches und gesundes Gericht.

Der Wolfsbarsch eignet sich auch hervorragend für das Dämpfen. Dabei bleibt der Fisch besonders saftig und behält seine natürliche Aromen. Der Wolfsbarsch kann mit Gewürzen wie Ingwer, Knoblauch und Sojasauce gedämpft werden, um zusätzliche Geschmacksnuancen hinzuzufügen.

Ein weiterer beliebter Weg, den Wolfsbarsch zuzubereiten, ist das Backen im Ofen. Legen Sie den Fisch auf ein Backblech, würzen Sie ihn mit Ihren Lieblingsgewürzen und backen Sie ihn, bis er gar ist. Diese Methode ermöglicht eine gleichmäßige Garung und erhält den natürlichen Geschmack und die Zartheit des Wolfsbarschs.

Beim Einkauf von Wolfsbarsch ist es wichtig, auf die Frische des Fisches zu achten. Frischer Wolfsbarsch hat klare Augen, glänzende Haut und einen angenehmen Geruch nach Meer. Wählen Sie am besten ganze Fische, um sicherzustellen, dass der Fisch frisch ist, alternativ bieten wir natürlich auch frisches Filet an :-D

Insgesamt ist der Wolfsbarsch ein vielseitiger und schmackhafter Fisch, der sich für verschiedene Zubereitungsmethoden eignet. Mit seinem zarten Fleisch und seinem milden Geschmack ist er eine beliebte Wahl für Fischliebhaber. Ganz gleich, ob Sie ihn grillen, braten, dämpfen oder backen - der Wolfsbarsch bietet Ihnen ein kulinarisches Erlebnis, das Sie nicht verpassen sollten.

Das Fleisch dieses Edelfisches zeichnet sich durch seinen herrlich zarten Geschmack aus, noch dazu ist es praktisch grätenfrei, es eignet sich perfekt zum Grillen, Braten und natürlich für die bekannten mediterranen Gerichte.

Der Fisch erreicht Sie natürlich ausgenommen, damit Sie ihn sofort weiter verarbeiten können.

Rezept: Wolfsbarsch im Ofen mit Kräutern und Zitrone

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 2

Zutaten:

1 frischer Wolfsbarsch (ca. 600–800 g), küchenfertig (ausgenommen und entschuppt)

2 EL Olivenöl1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten

2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian

2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnittenSalz und Pfeffer nach Geschmack

50 ml Weißwein (optional)

Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Backofen vorheizen:
Heize den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 180 °C Umluft vor.

Wolfsbarsch vorbereiten:
Den Wolfsbarsch von innen und außen mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben.

Füllen:
Den Bauchraum des Fisches mit einigen Zitronenscheiben, Rosmarin, Thymian und den Knoblauchscheiben füllen.

Backblech vorbereiten:
Ein Backblech oder eine Auflaufform leicht mit Olivenöl bepinseln. Den gefüllten Wolfsbarsch darauflegen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die übrigen Zitronenscheiben um den Fisch verteilen.

Optional – Weißwein:
Für noch mehr Aroma kannst du 50 ml Weißwein um den Fisch gießen.

Backen:
Den Wolfsbarsch im vorgeheizten Ofen für ca. 25–30 Minuten backen. Der Fisch ist fertig, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt und das Fleisch weiß und saftig ist.

Anrichten:
Den Fisch vorsichtig auf eine Servierplatte legen, mit frischer Petersilie garnieren und mit den gebackenen Zitronenscheiben servieren.

Beilagenempfehlung:

Ofenkartoffeln oder RosmarinkartoffelnFrischer Blattsalat mit Zitronen-Olivenöl-DressingGegrilltes Gemüse oder mediterranes Ratatouille

Tipp:

Wenn du den Wolfsbarsch lieber auf dem Grill zubereiten möchtest, wickele ihn in Alufolie ein und grille ihn bei mittlerer Hitze für ca. 20–25 Minuten.

Guten Appetit!

Die Ware wird vakuumiert geliefert.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	415 kj
Brennwert in kcal	98 kcal
Fett	1,93 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,11 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	19,45 g
Salz	0,1 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel